

Gott nytt år!



Nytt år, nya utmaningar! Förra året bjöd på såväl medgångar som motgångar men vi väljer att blicka framåt och minnas det bästa av året. Helena har slagit patientrekord och det känns kul att hon har blivit etablerad på riktigt hos oss och är så omtyckt av alla (men vem hade väl trott något annat?!). Gustav slog på stort privat istället; köpte bil, hus och utökade familjen med två små tvillingtjejer. Nu fattas bara vovven. Linda bytte sanden mot finklippt gräs och for runt i världen och lärde sig allt om golfskador. Typ. Santiago skapade sig en ny livsstil och tillbringar numer den mesta tiden utanför jobbet på gymet eller i spåret. Har ni sett kortet på honom i väntrummet så känner ni inte igen honom i verkligheten, han ser ut som hälsan personifierad numer!

Nu väntar vi med spänning på vad som ska hända under 2015. Vi har lite målsättningar och drömmar såväl med kliniken som naprapatbussen men riktigt vad vill vi inte avslöja än. Vad har DU för mål med året? Många har vi nyårslöften och hopp om inte alltid så små förändringar. Kanske är ditt mål att börja träna? I så fall ska du fortsätta läsa för i detta månadsbrev reder vi ut (eller ställer till?) begreppen kring träningsvärk. Trevlig läsning!

Träningsvärk - belöningen för hårt muskelarbete

Träningsvärk (eller på engelska DOMS - delayed onset muscle soreness) drabbar alla då och då, såväl tränade som otränade. Ofta smyger den sig på dagen efter ett träningspass och är som allra värst två dagar efter passet för att sedan försvinna av sig själv senast efter en vecka. Symtomen är helt ofarliga men kan vara av olika grad; från lätt ömhet kring den utsatta området till rörelseinskränkningar och sjukdomskänsla vid extrem påfrestning.

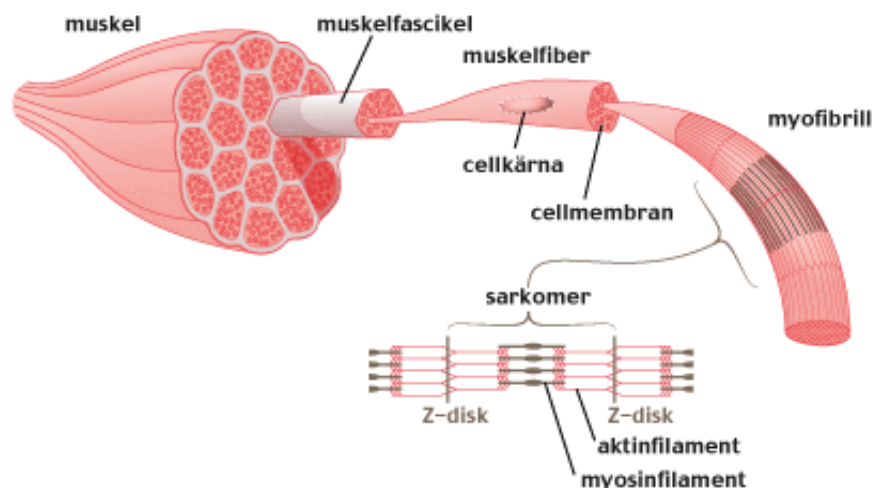
Trots att det sker en hel del forskning inom området så är det ännu oklart exakt varför vi får träningsvärk. Det man vet är att excentrisk träning, dvs det negativa, bromsande momentet som sker i förlängning av muskeln, oftare ger

träningssvärk än koncentrisk träning. Det är också därför du upplever det jobbigare att gå nerför en trappa eller backe än uppför med träningssvärk. Det finns många olika förklaringsmodeller kring varför man tror att träningssvärk uppstår men ännu så länge är det mesta teorier och troligtvis en kombination av flera olika faktorer.



FÖRÄNDRINGAR I MUSKELFIBRERNA

Vid hård belastning av muskeln uppkommer små mikrobistningar och strukturförändringar i muskelfibrerna. Muskelfibrerna består av små, små trådliknande strukturer, myofibriller, som är ca en nanometer tjocka. Dessa i sin tur består av sarkomerer – en sammandragande enhet som gör det möjligt för muskeln att kontraheras, dra ihop sig. Kroppen är, som bekant, väldigt anpassningsbar och vid träning förbereder sig kroppen genast på en kommande belastning av samma slag. Detta gör vi den genom att lägga till fler sarkomerer. Vid nästa träningspass är musklerna därmed mer förberedda och vi klarar oss ofta lindrigare undan träningssvärken.



SVULLNAD OCH STELHET

När vi tränar uppstår en svullnad och stelhet i muskeln vilket kan trycka på omliggande strukturer och därmed orsaka smärta. Varför denna svullnad uppstår vet man dock inte.

ÖKAD NERVKÄNSLIGHET

När vi tränar tycks känsligheten i vårt nervsystem öka. Detta tros vara en försvarsmekanism där vi hindrar oss själva från att använda muskler igen innan de återhämtat sig.

MJÖLKSYRA

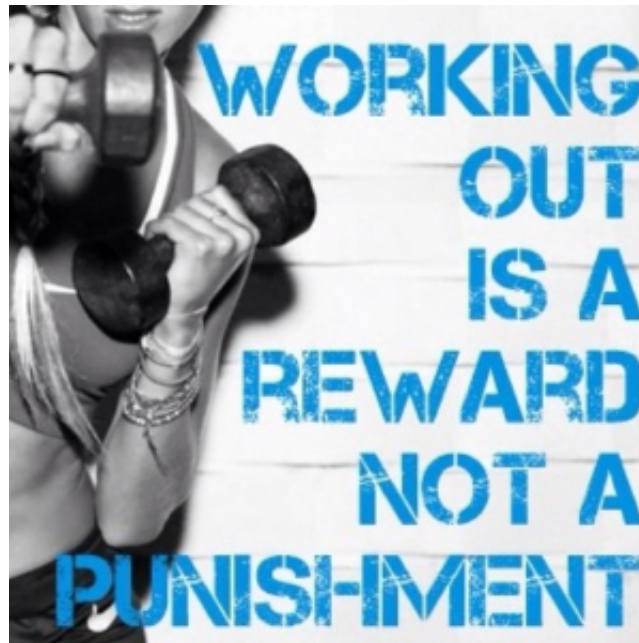
Förr trodde man att mjölksyra var orsaken till träningssvärk men idag vet man att så inte är fallet. Detta för att mjölksyra



bildas i samma grad oavsett om man utsätter muskeln för excentriskt eller koncentriskt muskelarbete, vilket alltså inte stämmer överens med träningsvärk.

INFLAMMATION

Man har också diskuterat huruvida träningsvärk kan bero på en inflammation i muskeln efter träning. Dock tycks denna vara över redan 24 timmar efter träningen, dvs redan innan själva träningsvärken slagit till. Dessutom tror man att biopsierna i samband med forskningen orsakar mer inflammation än vad själva träningen gör.



Vid träningsvärk behöver kroppen återhämtning och vila för att kunna läka ihop. Dock är aktiv vila i form av lätt aerob träning, exempelvis lätt cykling, en effektiv metod för att snabbare bli kvitt träningsvärken. Lätt träning och massage ökar cirkulationen och syretillförseln till muskeln vilket hjälper muskeln att transportera bort slaggprodukter, reparera och återhämta sig bättre.

TIPS FÖR ATT UNDVIKA TRÄNINGSVÄRK

- Träna regelbundet
- Öka belastningen successivt
- Värm upp ordentligt, gärna med rörlighetsövningar och stretching
- Förbered kroppen inför träningen med bra kost och rikligt med vätska

Det finns ingen evidens för att stretching har någon positiv effekt för att förhindra eller bota träningsvärk som många tror. Däremot kan det ofta kännas skönt att stretcha vid träningsvärk och det skadar inte! Stretching och rörelseträning är däremot positivt för att bibehålla optimalt rörelseomfång, öka idrottsprestationen och minska skaderisken.

Nyheter på kliniken

GUSTAV ANSTÄLLD PÅ HELTID

Från och med januari är Gustav anställd av oss på heltid. Han kommer jobba i bussen som tidigare men nu även på kliniken övriga dagar. Vill du boka en tid hos honom gör du det lättast genom att klicka [här](#) eller via vår hemsida. Tiderna på kliniken kommer variera lite vecka för vecka men han kommer i stort att finnas på plats tisdagar och torsdagar eller fredagar. Välkommen!

GOLFTOUREN QATAR

Nästa vecka, dvs v. 4, är Linda bortrest med golfarna i Qatar. Hon är åter på kliniken den 26 januari.

Golfintresserad? Följ resultaten [här](#)

MÅNADENS BIDRAG TILL VÄLGÖRENHET

December var en kass månad. Alltså för oss, rent affärsmässigt. Ingen snö att skotta, inga halkolyckor, för varmt för stela muskler! Men lika är glada är vi för det! =) Därför avrundar vi upp bidraget till välgörenhet och sätter in 1500 kr till [Läkare Utan Gränser](#). Tack för att du bidrar!

Naprapatbussen

NYA PROJEKT

Från och med denna vecka startar vi ett nytt projekt på Skanska där de bygger Södertälje Nya Sjukhus. Vi kommer att finnas på plats hela torsdagar ojämna veckor från kl 08. Välkomna in i buss-värmen!

A SMILE IS THE PRETTIEST THING YOU CAN WEAR!

Keep smilig och ha det bäst!

Gustav, Helena, Linda och Santiago

Naprapatbussen Sverige AB

info@naprapatbussen.se

08-104168

www.naprapatbussen.se

Du får det här mejlet eftersom du registrerat dig på vår hemsida eller gjort inköp från oss.

Avsluta prenumerationen

MAILERLITE